



## Método de Días Fijos: un método natural, sencillo y eficaz

*El Método de Días Fijos es un método natural de planificación familiar nuevo y eficaz, desarrollado a través de un análisis científico de la duración del ciclo menstrual de la mujer. Debido a su simplicidad, bajo costo de los suministros y su atractivo para las parejas, que no han usado métodos de anticoncepción anteriormente, un creciente número de programas lo están incluyendo entre las opciones que ofrecen.*

**¿Qué es el Método de Días Fijos?** El Método de Días Fijos se basa en el hecho de que hay una “ventana fértil” durante el ciclo menstrual de la mujer (varios días antes de la ovulación y unas cuantas horas después), durante la cuál ella puede quedar embarazada. Para prevenir los embarazos, los usuarios deben evitar las relaciones sexuales sin protección por medio del uso de condones o absteniéndose durante los días 8 al 19 del ciclo. Estos días comprenden una ventana de fertilidad basada en un análisis computarizado de 7.500 ciclos menstruales.<sup>1</sup> Un estudio de investigación encontró que el Método de Días Fijos tuvo una eficacia superior al 95% con el uso correcto y de más del 88% con el uso típico, entre mujeres que informaron tener ciclos regulares recientes de 26 a 32 días de duración.<sup>2</sup> Esta eficacia es similar a muchos de otros métodos cuyo uso diario depende del usuario.<sup>3</sup> El Método de Días Fijos es adecuado para mujeres que pueden evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles, y que por lo general tienen ciclos de 26 a 32 días de duración (aproximadamente 80% de los ciclos están dentro de este rango).<sup>4</sup> El Collar del Ciclo, un collar de perlas de colores usado con el Método de Días Fijos, representa los días del ciclo y le ayuda a la mujer a llevar la cuenta de sus días para saber qué días es fértil y conocer la duración de sus ciclos (ver foto).

**Principales ventajas:** El Método de Días Fijos puede incluirse en una gran variedad de programas y lo pueden ofrecer distintos tipos de proveedores, sin necesidad de recursos adicionales significativos. Puede ampliar la prevalecía anticonceptiva al atraer a nuevos usuarios a la planificación familiar.<sup>5</sup> Dado que el Método de Días Fijos implica el uso de condones y evitar relaciones sexuales durante los días 8 a 19 del ciclo, necesariamente involucra a el hombre. Esto brinda a los programas la oportunidad de desarrollar estrategias para llegar a los hombres con una gran variedad de mensajes sobre salud reproductiva. El collar de perlas de colores es económico, se compra una sola vez,<sup>6</sup> y se puede utilizar para enseñar a adolescentes y adultos temas relacionados con la fertilidad. El Método de Días Fijos puede ayudar a las parejas a lograr o evitar un embarazo.



*El Collar del Ciclo ayuda a las mujeres a usar el Método de Días Fijos.*

**Principales desventajas:** Algunas mujeres tienen ciclos que se salen del rango de 26 a 32 días. Para ellas el Método de Días Fijos sería menos eficaz. Las que están amamantando o han usado recientemente la inyección anticonceptiva deben esperar algunos ciclos antes de empezar a usar el Método de Días Fijos.<sup>7</sup> El uso exitoso requiere la participación masculina, lo cual puede ser difícil de conseguir. La eficacia depende en gran medida de continuar usando correctamente el método.

### Nueva evidencia:

- La mayoría de las mujeres pueden aprender a usar el Método de Días Fijos en una sola sesión de consejería de aproximadamente 20 a 30 minutos.<sup>8</sup> Una sesión de seguimiento después de un ciclo de uso es útil, pero no esencial.<sup>9</sup>
- La mayoría de las mujeres que eligen el Método de Días Fijos no han usado antes un método moderno de planificación familiar; otras se muestran insatisfechas con otros métodos. Casi todas

las mujeres que eligen el método lo hacen porque es “natural” y no tiene efectos secundarios.<sup>10</sup> Las entrevistas de seguimiento con las usuarias previas y actuales han encontrado altos niveles de satisfacción con el método, entre las mujeres y sus parejas.<sup>11</sup>

- Las mujeres que comienzan a utilizar el Método de Días Fijos y luego descubren que no es adecuado para ellas (debido a ciclo fuera de rango o a preferencias personales) tienen probabilidades de cambiar a otro método, y de esa forma se genera un nuevo ingreso a la planificación familiar.
- Los programas han reportado que la consejería en el Método de Días Fijos ofrece la oportunidad y un contexto cómodo para comentar sobre el uso del condón y recomendarlo. Los estudios efectuados en 6 países encontraron que más de la mitad de las personas que utilizan el Método de Días Fijos usan condones durante los días fértiles.

**Barreras injustificadas:** Las principales barreras son la percepción que tienen los proveedores de que los métodos naturales son ineficaces, difíciles de usar y demorados de enseñar, de que pocas usuarias los eligen y las que podrían usar otras opciones de anticoncepción, elegirían el Método de Días Fijos a cambio. Algunos suponen que el Método de Días Fijos requiere abstinencia durante los días fértiles, pero de hecho, la mayoría de los programas lo ofrecen con condones.<sup>12</sup> El sesgo de los proveedores se puede resolver con capacitación y experiencia. Con información, educación y estrategias de comunicación apropiadas, los usuarios potenciales pueden aprender sobre el método y pedir a los proveedores información adicional.

**Ideas para programas:** El Método de Días Fijos puede incluirse con relativa facilidad dentro del menú de métodos existente. Los proveedores experimentados pueden aprenderlo rápidamente (en 2 a 10 horas), según la experiencia y la educación que tengan. El Método de Días Fijos puede ofrecerse en clínicas o programas comunitarios. Es económico, puede lograr que los usuarios acepten otros métodos de barrera, y representa una carga logística muy pequeña, puesto que no requiere surtir de nuevo los suministros. Una vez que un miembro de una organización recibe capacitación puede utilizar los recursos disponibles para capacitar a otros colegas o a individuos de otras organizaciones que se muestren interesados. En Perú, Guatemala, Rwanda y las Filipinas, el Método de Días Fijos se ha constituido en un apoyo importante a la expansión del uso de anticonceptivos y el aumento de la prevalencia.

Se cuenta con recursos para capacitar a los proveedores y ayudar a los programas a incluir el Método de Días Fijos dentro de sus servicios. Estos incluyen: capacitación en línea, manuales, videos, discos compactos, ejemplos de experiencias con el programa en varios países y una guía de implementación.

---

<sup>1</sup> M. Arevalo et al. “A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of Natural Family Planning,” *Contraception* 60 (1999); 357-60.

<sup>2</sup> M. Arevalo et al. “Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method,” *Contraception* 65 (2002) 333-338.

<sup>3</sup> R. Hatcher, ed., et al. *Contraceptive Technology*, 18th edition, 2004.

<sup>4</sup> M. Arevalo. 1999, op cit.

<sup>5</sup> J. Gribble. “The Standard Days Method of Family Planning: A Response to Cairo,” *International Family Planning Perspectives* 29 (2003).

<sup>6</sup> J. Gribble, et al. “Mind the Gap: responding to the funding crisis in family planning,” *Journal of Family Planning and Reproductive Care* 30 (2004); 155-157.

<sup>7</sup> J. Cachan and R. Lundgren. “Reference Guide for Counseling Clients in the SDM,” 2003.

<sup>8</sup> M. Monroy. “Lessons Learned in Provision of the Standard Days Method,” Proceedings from a workshop held in Tegucigalpa, Honduras, July 2003.

<sup>9</sup> E. Pinto, et al. “Introducing the Standard Days Method in CEMOPLAF,” Final Report, 2003.

<sup>10</sup> J. Gribble. 2003, op cit.

<sup>11</sup> M. Monroy. op cit.

<sup>12</sup> J. Gribble. 2003, op cit.

**Dónde puede obtener más información:** Los recursos del Método de Días Fijos se encuentran en el sitio web del Instituto de la Salud Reproductiva de la Georgetown University en [www.irh.org](http://www.irh.org). Para ver más Global Health Technical Briefs dirigirse ha [www.maqweb.org](http://www.maqweb.org).

Última revisión: 09/13/04

Producido en asociación con The Maximizing Access and Quality Initiative.

Diseñado y producido por el INFO Project en la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.



U.S. Agency for  
International Development